



# 日常的フォーカシング態度の適応的機能に関する心理学的研究：精神的健康の観点から

著者	東山（中谷） 隆子
発行年	2018
学位授与大学	筑波大学 (University of Tsukuba)
学位授与年度	2017
報告番号	12102甲第8652号
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00152841">http://hdl.handle.net/2241/00152841</a>

氏 名	東山（中谷）隆子		
学 位 の 種 類	博士（ 心理学 ）		
学 位 記 番 号	博甲第	8 6 5 2	号
学位授与年月	平成	3 0 年	3 月 2 3 日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当		
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科		
学位論文題目	日常的フォーカシング態度の適応的機能に関する 心理学的研究：精神的健康の観点から		
主 査	筑波大学准教授	博士（人間科学）	青木佐奈枝
副 査	筑波大学教授	医学博士	水上 勝義
副 査	筑波大学教授		杉江 征
副 査	筑波大学教授	教育学博士	櫻井 茂男

## 論文の内容の要旨

東山（中谷）隆子氏の博士学位論文は、代表的な心理療法の一つであるフォーカシング（Focusing）理論とその技法をもとにして、日常生活におけるフォーカシング態度の適応的な機能と精神的健康への効果を明らかにしたものである。その要旨は以下のとおりである。

第1章では、著者はフォーカシングに関する従来の基礎的・臨床的研究を概観し、その中から人々が日々の生活の中で経験する自己の曖昧で漠然とした感情・イメージ・身体感覚等の内的感覚に対する適応的対処の重要性に着目し、フォーカシングにおいて望ましいとされる態度（フォーカシング態度）は、フォーカシングを経験しなくとも日々の生活の中で自然ととられ得る一連の連続的な態度（内的プロセス）であり、そうした態度の特徴や適応的機能について実証的な検討を行う必要性を論じている。

著者は、第2章において、先行研究の課題を整理し、本研究の目的として以下の4つをあげている。（1）内的プロセスの実態を実証的に検討することのできる日常的フォーカシング態度尺度を開発する、（2）日常的フォーカシング態度と類似概念が精神的健康へ及ぼす影響の異同を検討することにより日常的フォーカシング態度の独自な特徴を明らかにする、（3）日常的フォーカシング態度と自己への関心・評価特性との関連を検討することによりどのような個人がどのような態度をとるかを明らかにする、（4）日常的フォーカシング態度と精神的健康との関連を多角的な基準から検討することによって日常的フォーカシング態度の幅広い有効性を明らかにすることの4つである。また、日常的フォーカシング態度を「日常的に自己の内部に流れる曖昧な感覚（フェルトセンス）に触れ、それらに対して適切な距離を取り、言語やイメージによる象徴化、受容的で共感的な姿勢及び行動の表出を示す態度」と操作的に定義している。

本論文の第3章から第6章は、前述した4つの目的についてそれぞれ実証的に検討した結果がま

とめられている。

第3章では、日常的フォーカシング態度尺度（Daily Focusing Manner Scale ; DFMS）を開発し、併存的妥当性と信頼性を統計的に確認している。そして、フォーカシングにおいて理想とされる一連の内的プロセスにおいて、自己の内的感覚に注意を向け、距離をおき、ありのまま受け入れ、素直に行動するルートが適応的プロセスであること、そして日常的に自己の内的感覚を表現する態度として、内向的象徴化態度（「表現」）と外向的象徴化態度（「行動」）の2種類が存在することを共分散構造分析を用いて明らかにしている。第4章では、マインドフルネスと情動知能、感情制御という類似概念と比較し、日常的フォーカシング態度の精神的健康に対する各機能の共通性と相違性を明らかにし、感覚をありのまま受容する態度が基盤となること、内向的象徴化の態度が体系化されていること、そして各下位態度が相互に関連し合う連続的な内的プロセスが重要視されていることが独自の特徴であることを明らかにしている。第5章では、自己意識・内省特性、自我同一性、自己肯定意識を取り上げて、自己の内面に興味・関心をもち、意識的かつ能動的に自己の内面に注意を向けやすい者、社会の中で自分自身が位置づけられているという感覚が強い者、自己の人格的側面への肯定的評価が高い者は日常的フォーカシング態度の適応的ルートを辿ることなどを明らかにしている。そして、第6章では、心理的・主観的 well-being とアレキシサイミアを取り上げ、日常的フォーカシング態度の適応的ルートは心理的・主観的 well-being を高め、またそのルートに関わる態度を獲得することにより心身症傾向が緩和されることを明らかにしている。特に個人内で自己の感覚を表現する態度(内向的象徴化行為)が健康増進の機能を有することを明らかにしている点は注目すべき結果である。これらの検討は、一般大学生、総計約 1,300 名に対して無記名式の質問紙調査を実施し、主に共分散構造分析等を用いて統計的に分析され得られた知見である。

第7章では、第2章においてあげられた4つの目的を踏まえ、日常的フォーカシング態度の適応的機能の実態について総合的な考察が行われている。日常生活におけるフォーカシング的態度は5つの下位態度で構成されていることが確認され、自己の感覚と距離を置き、素直に行動する態度は精神的不調を緩和させる機能をもち、自己の感覚に注意を向け、ありのまま受容し、行動し、個人内で表現する態度が心理的成長を達成する機能を有することを明らかにした。また、これらの5つの態度は複数の連続的な内的プロセスとして体系的に順序づけられており、自己の感覚へ注意を向け、距離をとり、受容し、行動するルートは適応的であるが、それ以外のルートは精神的不調に陥る可能性があるため支援が必要な場合があることも明らかにしている。そして、著者は、本研究がこれまで実証的な知見が数少なかった日常生活における自己の内的感覚との適応的な付き合い方について新たな視座を提供していること、本研究において開発された日常的フォーカシング態度尺度とそれを用いて得られたモデルによって、個人の内的プロセスの状態に応じた支援を構築することが可能となることなど、本研究の有用性や意義などを論じている。

## 審査の結果の要旨

### （批評）

本論文は、日常生活におけるフォーカシング態度の適応的な機能と精神的健康への効果を明らかにしたものである。より精緻な日常的フォーカシング態度尺度を丁寧に開発し、それをもとに内的プロセスに関するモデルを検証し、日常的フォーカシング態度の独自な適応的機能に関する知見や個人特性も踏まえながら健康増進的效果に関する新しい知見を実証的に提出したことは学問的意義が大きい。また、本論文で開発された尺度や内的プロセスモデルは、個人の精神的健康を高めるための治療的介入プログラムを開発していく上で有用であり、臨床的な意義も大きい。

平成30年1月29日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（心理学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。